



# スポーツ教室第3期

12/14(月) 8:30 ~ 受付開始!!

## 問い合わせ先

市スポーツ協会事務局  
(伊予三島運動公園体育館内)  
28-6071 (火曜日休館)

曜日	教室名	講師	対象・定員	場所	日時	受講料
月	全身を気持ちよく伸ばして スッキリとした1日のスタートを <b>かんたんストレッチ</b>	伊藤沙妃 (スポーツ協会)	一般 30名	川之江 体育館	1/18 ~ 3/22 10:00 ~ 11:00 全10回	3,000円
水	テニスで汗を流しましょう <b>初心者 テニスサークル</b>	井川方典 <sup>まさのり</sup> 横内尚子 (スポーツ協会)	一般 20名	伊予三島 運動公園 テニスコート	1/13 ~ 3/10 (2/24・3/3除く) 10:00 ~ 11:30 全7回	2,000円
	初心者向けの教室です <b>初級ヨガ (午前コース)</b>	宮本由美子 (国際ヨガ協会)	一般 35名	伊予三島 運動公園 体育館	1/13 ~ 3/31 (2/24・3/3除く) 10:30 ~ 12:00 全10回	5,000円
	初心者向けの教室です <b>初級ヨガ (午後コース)</b>	宮本由美子 (国際ヨガ協会)	一般 35名	伊予三島 運動公園 体育館	1/13 ~ 3/31 (2/24・3/3除く) 13:30 ~ 15:00 全10回	5,000円
木	お子さま連れOK! 女性限定教室です <b>シェイプアップ教室</b>	三好陽子 (インストラクター)	一般女性 30名	伊予三島 運動公園 体育館	1/14 ~ 3/25 (2/11除く) 10:00 ~ 11:30 全10回	3,000円
	マシンの正しい使い方や個人に 合わせたメニューを提案 <b>初めての筋トレ</b>	井川方典 (スポーツ協会)	一般 10名	伊予三島 運動公園 体育館	1/21 ~ 3/25 (2/11除く) 13:30 ~ 14:30 全9回	2,500円
	ヨガ経験者向けの教室です <b>中級ヨガ</b>	宮本由美子 (国際ヨガ協会)	一般 35名	伊予三島 運動公園 体育館	1/14 ~ 3/25 (2/11除く) 13:30 ~ 15:00 全10回	5,000円
金	高齢者や体力に自信が ない方にもオススメ! <b>金曜ストレッチ</b>	薦田亮志 <sup>せんだ</sup> (健康運動指導士)	一般 40名	伊予三島 運動公園 体育館	1/15 ~ 3/19 9:00 ~ 10:00 全10回	4,000円
	汗を流して 体を引き締めましょう <b>ボクサ&amp;コアトレ</b>	薦田亮志 (健康運動指導士)	一般 40名	伊予三島 運動公園 体育館	1/15 ~ 3/19 10:30 ~ 11:30 全10回	4,000円
	<b>NEW</b> ノルディックウォークで 全身運動 <b>ウォーク&amp;ストレッチ</b>	横内尚子 (スポーツ協会)	一般 10名	伊予三島 運動公園 体育館	1/29 ~ 3/19 (2/26除く) 13:30 ~ 14:30 全7回	1,500円

## 無料ヨガ体験教室開催

日1/15(金)・2/26(金) 13:30 ~ 14:30

定40名

場伊予三島運動公園体育館 格技室

講 櫻井裕美(全米ヨガアライアンス認定インストラクター)

## ■申込方法

受講料を持参し、伊予三島運動公園体育館または川之江体育館の窓口でお申し込みください。電話予約も可能です。電話予約の場合は、後日受講料を窓口までご持参ください。先着順ですのでお早めにお申し込みください。

※キャンセルの場合は返金できませんので、あらかじめご了承ください

※火曜日(休館日)を除き、土・日・祝日も受付可(年末年始を除く)

※新型コロナウイルス感染症の拡大防止の観点から、日程などが変更になる場合があります